

Сад (рацион)Детский сад № 139

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
196	Каша овсяная (Геркулес)(200) * <i>Масло сливочное, Молоко свежее, Сахар, Овсяные хлопья Геркулес, вода питьевая</i>	Белки-4.90, Жиры-9.80, Калорийность -135.24, Углеводы-7.84
170	Кофейный напиток с молоком(180) * <i>Молоко свежее, Сахар, Кофейный напиток</i>	Калорийность -103.89, Белки-4.72, Жиры-4.72, Углеводы-8.50
60	Бутерброд с сыром(30/5/15) * <i>Хлеб пшеничный , Сыр российский, Масло сливочное</i>	Калорийность -161.00, Углеводы-15.00, Жиры-8.00, Белки-5.00
426	Итого за Завтрак	Белки-14,622, Жиры-22,522, Калорийность -400,129, Углеводы-31,34
<u>Завтрак 2</u>		
47	Пряники(45) * <i>Пряники</i>	
112	Кефир(100) * <i>Кефир</i>	Калорийность -70.56, Белки-5.60, Жиры-3.36, Углеводы-4.48
159	Итого за Завтрак 2	Калорийность -70,56, Белки-5,6, Жиры-3,36, Углеводы-4,48
<u>Обед</u>		
34	Помидор свежий(25) * <i>Помидоры свежие</i>	Белки-374.00, Углеводы-1 292.00, Жиры-68.00, Калорийность -8 160.00
203	Борщ зеленый(200) * <i>Масло растительное, Щавель, Сахар, Сметана, вода питьевая, Яйцо, Лук репчатый, Свекла, Картофель, Лук зеленый, Мука пшеничная</i>	
100	Биточки паровые(80) * <i>Хлеб пшеничный , Молоко свежее, Говядина, Яйцо, Лук репчатый</i>	Жиры-18.75, Углеводы-10.00, Калорийность -300.00, Белки-22.50
24	Гренки из пшеничного хлеба(20) * <i>Хлеб пшеничный , Чеснок</i>	Калорийность -58.80, Белки-2.40, Углеводы-12.00
179	Компот из сушеных фруктов(180) * <i>Сахар, вода питьевая, Смесь из сухофруктов</i>	Жиры-2.98, Белки-0.99, Углеводы-12.93, Калорийность -52.71
22	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2.20, Калорийность -51.70, Углеводы-11.00
58	Хлеб ржаной(50) * <i>Хлеб ржаной</i>	Углеводы-23.20, Белки-3.48, Жиры-1.16, Калорийность -114.84
167	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами(160) * <i>Масло растительное, Крупа пшеничная, Масло сливочное, вода питьевая, Морковь, Лук репчатый</i>	Калорийность -270.33, Жиры-6.26, Углеводы-45.93, Белки-10.44
787	Итого за Обед	Белки-416,012, Углеводы-1 407,053, Жиры-97,156, Калорийность -9 008,377
<u>Уплотненный полдник</u>		
22	Хлеб пшеничный 20(20) * <i>Хлеб пшеничный</i>	Белки-2.20, Калорийность -51.70, Углеводы-11.00
63	Тефтели рыбные тушеные(80) * <i>Масло растительное, Молоко свежее, Минтай, Яйцо, Лук репчатый, Мука пшеничная</i>	
23	Огурец свежий(25) * <i>Огурцы свежие</i>	
113	Яблоки(90) * <i>Яблоки свежие</i>	Калорийность -53.99, Углеводы-11.30
180	Чай с лимоном(180) * <i>Сахар, Чай высшего и 1-го сорта, вода питьевая, Лимоны</i>	
157	Картофель отварной(160) * <i>Масло сливочное, Картофель</i>	Белки-2.94, Жиры-4.91, Калорийность -162.89, Углеводы-27.48
558	Итого за Уплотненный полдник	Белки-5,144, Калорийность -268,577, Углеводы-49,775, Жиры-4,906
1 930	Итого за день	Белки-441,378, Жиры-127,944, Калорийность -9 747,643, Углеводы-1 492,648